

2 (月)	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮 いり大豆 焼きのり	●いわしのしょうがじょうゆかけ	緑 ごぼう	19.5
	[いわしのしょうがじょうゆかけ]①いわしは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度210℃、15分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせて煮立て、配缶時にいわしにかける。[含め煮]①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、だいこん、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじを加え、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[いり大豆]①いり大豆は1人1袋ずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 いわし(開き)	緑 さんどまめ(冷)	13
ごはん	牛乳	緑 しょうが	緑 しめじ	13
		黄 砂糖	黄 砂糖	1.3
節分の行事献立		みりん	塩	0.26
		こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.9
		●含め煮	こいくちしょうゆ	2.6
		赤 豚肉	赤 けずりぶし	1.17
		料理酒	水	52
		黄 じゃがいも	●いり大豆	
		緑 だいこん	赤 いり大豆(袋)	10
		緑 にんじん	●焼きのり	
			赤 焼きのり(袋)	1.25
		エネルギー 704kcal たんぱく質 32.9g 脂質 15.1g 糖質 100.1g		
3 (火)	ヤンニョムチキン とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	●ヤンニョムチキン	緑 ほうれんそう(冷)	19.5
	[ヤンニョムチキン]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、料理酒で下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③みりん、こいくちしょうゆ、ケチャップ、コチジャン、湯を合わせて煮立て、配缶時に鶏肉にからませる。[とうふのスープ]①ほうれんそうは流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、焼き豚、とうふを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にほうれんそうを加えて煮る。[切干しだいこんのナムル]①切干しだいこんは十分にもみ洗いした後、ぬるま湯につけてもどす。いりごまはいる。②きゅうり、切干しだいこんは各々ゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。③砂糖、塩、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油を加え、配缶時に②の材料にかけ、いりごまをふり、あえる。	赤 鶏肉	緑 にんじん	13
ごはん	牛乳	緑 しょうが	塩	0.25
		黄 なたね油	こしょう	0.02
		料理酒	うすくちしょうゆ	2.1
		黄 じゃがいもでん粉	中華スープの素	0.9
		みりん	水	150
		こいくちしょうゆ	●切干しだいこんのナムル	
		ケチャップ	緑 きゅうり	10
		コチジャン	緑 切干しだいこん	4
		水	黄 砂糖	0.4
		●とうふのスープ	塩	0.1
		赤 焼き豚	うすくちしょうゆ	1.5
		赤 とうふ(冷)	黄 ごま油	0.3
		緑 たまねぎ	黄 いりごま(白)	0.3
		エネルギー 856kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.8g 糖質 111.1g		
4 (水)	豚肉のカレー風味焼き コーンスープ カリフラワーのピクルス	●豚肉のカレー風味焼き	緑 パセリ	0.65
	[豚肉のカレー風味焼き]①豚肉は塩、こしょう、カレー粉、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。[コーンスープ]①コーン(ペースト)は流水解凍する。②湯をわかし、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、コーン(ペースト)を加えて煮、最後にパセリを加えて煮る。[カリフラワーのピクルス]①カリフラワーはゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガーを合わせて煮、熱いうちにカリフラワーをつけ、十分味を含ませる。	赤 豚肉	塩	0.35
黒糖パン	牛乳	緑 たまねぎ	こしょう	0.02
		塩	うすくちしょうゆ	1.2
		こしょう(粗挽)	チキンブイヨン	1.9
		カレー粉	水	150
		黄 綿実油	●カリフラワーのピクルス	
		●コーンスープ	緑 カリフラワー	32.5
		緑 コーン(ペースト)	黄 砂糖	1.04
		緑 はくさい	塩	0.26
		緑 コーン(冷)	ワインビネガー	1.04
		緑 にんじん		
		エネルギー 722kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.8g 糖質 87.9g		
5 (木)	肉じゃが はくさいのゆず風味 白花生の煮もの	●肉じゃが	水	39
	[肉じゃが]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[はくさいのゆず風味]①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、うすくちしょうゆ、ゆずを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。[白花生の煮もの](A:焼き物機)①白花生はミニバットに入れ、熱湯を加え、30分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度150℃、90分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(B:釜)①白花生は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②白花生は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③白花生が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火を切ってしばらく味を含ませる)	赤 牛肉	●はくさいのゆず風味	
ごはん	牛乳	料理酒	緑 はくさい	56
		黄 じゃがいも	黄 砂糖	0.91
		糸こんにゃく	塩	0.13
		緑 たまねぎ	うすくちしょうゆ	1.56
		緑 にんじん	緑 ゆず(果汁)	0.78
		緑 さんどまめ(冷)	●白花生の煮もの	
		黄 綿実油	赤 白花生(乾)	7.8
		黄 砂糖	黄 砂糖	2.08
		みりん	塩	0.13
		塩	うすくちしょうゆ	0.39
		うすくちしょうゆ	水(焼き物機)	33
		こいくちしょうゆ	水(釜)	20
		赤 けずりぶし		
		エネルギー 724kcal たんぱく質 28.0g 脂質 17.1g 糖質 104.5g		
6 (金)	押麦のグラタン スープ いよかん	●押麦のグラタン	●スープ	
	[押麦のグラタン]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎを加えていためる。③いたまれば、マッシュルーム、湯、押麦を加えて煮る。④煮上がれば、塩、こしょう、チキンブイヨン、シチュールウの素で味つけし、ミニバットに入れ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[スープ]①豚肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、豚肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。[いよかん]①いよかんは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉	赤 豚肉	32.5
おさつパン	牛乳	ワイン(白)	ワイン(白)	1.04
		黄 押麦	緑 キャベツ	39
		緑 たまねぎ	緑 だいこん	32.5
		緑 マッシュルーム(水煮)	緑 にんじん	13
		黄 綿実油	緑 グリンピース(冷)	6.5
		塩	塩	0.35
		こしょう	こしょう	0.02
		0.039	うすくちしょうゆ	1.2
		チキンブイヨン	チキンブイヨン	1.9
		シチュールウの素	水	150
		黄 パン粉(米粉)	●いよかん	
		水	緑 いよかん	38
		エネルギー 820kcal たんぱく質 36.3g 脂質 21.7g 糖質 108.3g		

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(8訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

9 (月)	鶏ごぼうご飯(具) きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯) みそ汁 焼きれんこん	●鶏ごぼうご飯(具)	●みそ汁
	[鶏ごぼうご飯(具)]①鶏ひき肉はしょうが汁で下味をつける。つきこんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、鶏ひき肉をいためる。更ににんじん、ごぼう、つきこんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかけ、喫食時に混ぜ合わせる。[きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)]①きざみのりは1人1袋ずつ添える。[みそ汁]①だいこん葉はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。[焼きれんこん]①れんこんはさっと水にさらしてあくをぬく。②れんこんは塩、綿実油で下味をつけ、網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、12分間、焼き物機で焼く。	赤 鶏ひき肉	赤 豚肉
ごはん	牛乳	緑 しょうが	緑 はくさい
		つきこんにゃく	緑 たまねぎ
		緑 ごぼう	緑 えのきだけ
		緑 にんじん	緑 だいこん葉(乾)
		緑 グリンピース(冷)	赤 赤みそ
		黄 綿実油	赤 白みそ
		黄 砂糖	赤 だしこんぶ
		塩	赤 けずりぶし
		こいくちしょうゆ	水
		赤 だしこんぶ	●焼きれんこん
		赤 けずりぶし	緑 れんこん
		水	塩
		●きざみのり(袋・鶏ごぼうご飯)	黄 綿実油
		赤 きざみのり(袋)	
		エネルギー 708kcal たんぱく質 28.1g 脂質 17.0g 糖質 104.7g	
10 (火)	たらフライ うすくず汁 こまつなごまあえ おさつチップス	●たらフライ	赤 だしこんぶ
	[たらフライ]①たらフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[うすくず汁]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつけ、最後にみつばを加えて煮る。[こまつなごまあえ]①いりごまはいる。②こまつなはゆでる。③すりごま、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にこまつなにかけ、いりごまをふり、あえる。[おさつチップス]①おさつチップスは1人1袋ずつである。	赤 たらフライ	赤 けずりぶし
ごはん	牛乳	黄 なたね油	黄 じゃがいもでん粉
		●うすくず汁	水
		赤 鶏肉	●こまつなごまあえ
		緑 はくさい	緑 こまつな
		緑 だいこん	黄 すりごま(白)
		緑 にんじん	黄 砂糖
		緑 みつば	うすくちしょうゆ
		緑 しいたけ(生)	黄 いりごま(白)
		塩	●おさつチップス
		うすくちしょうゆ	黄 おさつチップス(袋)
		エネルギー 708kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.6g 糖質 104.5g	
12 (木)	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ デコボン	●鶏肉とほうれんそうのシチュー	水
	[鶏肉とほうれんそうのシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、エリンギを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にほうれんそうを加えて煮る。[キャベツとコーンのサラダ]①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉	●キャベツとコーンのサラダ
コッペパン	牛乳	ワイン(白)	緑 キャベツ
		赤 ベーコン	緑 コーン(冷)
		黄 じゃがいも	黄 砂糖
		緑 たまねぎ	塩
		緑 にんじん	米酢
		緑 ほうれんそう(冷)	うすくちしょうゆ
		緑 エリンギ	黄 綿実油
		黄 綿実油	●デコボン
		こしょう(白)	緑 デコボン
		シチュールウの素	
		エネルギー 797kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.2g 糖質 96.9g	
13 (金)	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの もやしの甘酢あえ	●くじらのたつたあげ	黄 砂糖
	[くじらのたつたあげ]①くじらのたつたあげは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)[豚肉とじゃがいもの煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[もやしの甘酢あえ]①もやしはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にもやしにかけ、あえる。	赤 くじらのたつたあげ	塩
菜飯	牛乳	黄 なたね油	うすくちしょうゆ
		●豚肉とじゃがいもの煮もの	こいくちしょうゆ
		赤 豚肉	赤 けずりぶし
		料理酒	水
		黄 じゃがいも	●もやしの甘酢あえ
		つなこんにゃく	緑 ブラックマッパもやし
		緑 たまねぎ	黄 砂糖
		緑 にんじん	塩
		緑 むきえだまめ(冷)	こしょう
			0.013
		エネルギー 772kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.1g 糖質 106.8g	
16 (月)	ポトフ 鶏肉と野菜のケチャップソテー デコボン	●ポトフ	水
	[ポトフ]①牛肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、牛肉、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、ウインナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[鶏肉と野菜のケチャップソテー]①綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更にたまねぎ、ピーマンの順にいためる。②いたまれば、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソースで味つけする。[デコボン]①デコボンは1人1/4切ずつである。	赤 牛肉	●鶏肉と野菜のケチャップソテー
黒糖パン	牛乳	ワイン(白)	赤 鶏肉
		黄 じゃがいも	緑 たまねぎ
		緑 キャベツ	緑 ビーマン
		黄 綿実油	黄 綿実油
		緑 にんじん	塩
		緑 むきえだまめ(冷)	こしょう
		塩	0.013
		こしょう	ケチャップ
		0.028	ウスターソース
		うすくちしょうゆ	●デコボン
		チキンブイヨン	緑 デコボン
		エネルギー 769kcal たんぱく質 33.3g 脂質 25.5g 糖質 90.2g	

17 (火)	ハヤシライス きゅうりのパジル風味サラダ いもけんぴフィッシュ		●ハヤシライス		トンカツソース 2.8	
	[ハヤシライス]①綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、砂糖、塩、こしょう、ローレル、トンカツソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、水とき上新粉（上新粉重量の3倍量の水でとく）を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のハヤシをかける。[きゅうりのパジル風味サラダ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆ、パジルを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[いもけんぴフィッシュ]①いもけんぴフィッシュは1人1袋ずつである。		赤 牛肉 56 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 56 緑 にんじん 21 緑 グリンピース（冷） 7 緑 セロリ 2 緑 にんにく 0.7 緑 マッシュルーム(水煮) 14 黄 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトピューレ 5.6 黄 砂糖 0.28 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028		ウスターソース 2.8 こいくちしょうゆ 1.4 チキンブイヨン 1.12 黄 上新粉 6.1 水 91.7 ●きゅうりのパジル風味サラダ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.7 塩 0.26 ワインビネガー 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 パジル 0.013 黄 綿実油 0.39 ●いもけんぴフィッシュ 赤 いもけんぴフィッシュ(袋) 5	
こはん						
牛乳						
	エネルギー 760kcal たんぱく質 29.4g 脂質 18.5g 糖質 110.9g					

18 (水)	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁 牛ひじきそぼろ		●あかうおのレモンじょうゆかけ		赤 赤みそ	11.5	
	ごはん	牛乳	[あかうおのレモンじょうゆかけ]①あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。②みりん、うすくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、最後にレモン汁を加えて煮、配缶時にあかうおにかける。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、たまねぎ、はくさい、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[牛ひじきそぼろ]①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、牛ひき肉をいためる。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つける。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 あかうお	60	赤 白みそ	4.6
			緑 レモン	0.9	赤 だしこんぶ	0.6	
			みりん	0.2	赤 けずりぶし	2.3	
ごはん	牛乳	牛乳	うすくちしょうゆ	1.5	水	150	
			水	1.5	●牛ひじきそぼろ		
			●みそ汁		赤 牛ひき肉	14	
	牛乳	牛乳	牛乳	赤 とうふ (冷)	19.5	料理酒	0.4
赤 うすあげ (冷)				6.5	緑 しょうが	0.14	
緑 だいこん				26	赤 ひじき	1.4	
緑 たまねぎ				26	黄 綿実油	0.42	
緑 はくさい				26	黄 砂糖	1.3	
緑 にんじん				13	みりん	0.65	
エネルギー 699kcal たんぱく質 31.6g 脂質 17.9g 糖質 98.9g		緑 青ねぎ	6.5	うすくちしょうゆ	1.95		

19 (木)	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん とろろこんぶ (袋・なにわうどん) 固形チーズ			●豚肉とごぼうの煮もの		みりん 1.3	
	コッペパン	牛 乳	バター	【豚肉とごぼうの煮もの】①豚肉は料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、ごぼう、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。【なにわうどん】①うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。(うすあげ用、うどん用)②うすあげ用のだしに砂糖、みりん、こいくちしょうゆを合わせる。③うすあげはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、200℃で立ち上げ、調理温度150℃、20分間、焼き物機で煮る。④うどん用のだしにはくさいを加えて煮る。煮上がれば、かまぼこを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にうどん、うすあげ、青ねぎを加えて煮る。【とろろこんぶ (袋・なにわうどん)】①とろろこんぶは1人1袋ずつ添える。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	赤 豚肉 39	赤 こいくちしょうゆ 1.3	
				料理酒 1.17	赤 だしこんぶ 0.026		
				緑 たまねぎ 32.5	赤 けずりぶし 0.104		
コッペパン	牛 乳	バター	緑 にんじん 19.5	緑 水 6.5			
			緑 ごぼう 13	緑 はくさい 39			
			黄 砂糖 1.3	緑 青ねぎ 6.5			
			塩 0.13	塩 0.35			
コッペパン	牛 乳	バター	こいくちしょうゆ 2.86	うすくちしょうゆ 4.03			
			赤 だしこんぶ 0.052	赤 だしこんぶ 0.6			
			赤 けずりぶし 0.195	赤 けずりぶし 2.3			
			水 13	水 150			
コッペパン	牛 乳	バター	●なにわうどん		●とろろこんぶ (袋・なにわうどん)		
			赤 かまぼこ 6.5	赤 とろろこんぶ (袋) 1			
			黄 うどん 26	●固形チーズ			
			赤 うすあげ (冷) 6.5	赤 固形チーズ 10			
コッペパン	牛 乳	バター	黄 砂糖 1.3				
			エネルギー 815kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.0g 糖質 96.8g				

20 (金)	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ いちご 焼きのり			●すき焼き煮		みりん		1.5
	ごはん	牛乳	[すき焼き煮]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。 ②綿実油を熱し、牛肉をいため、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけする。更に糸こんにゃくをいため、にんじん、はくさい、白ねぎの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、まいたけを加えて煮る。[ブロッコリーのしょうがづけ]①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにブロッコリーをつけ、十分味を含ませる。[いちご]①いちごは1人2コずつである。[焼きのり]①焼きのりは1人1袋ずつである。	赤 牛肉	65.3	塩	0.15	
				料理酒	2	こいくちしょうゆ	8.7	
				糸こんにゃく	29	●ブロッコリーのしょうがづけ		
			赤 とうふ (冷)	58	緑 ブロッコリー	26		
			緑 はくさい	65.3	緑 しょうが	0.26		
			緑 にんじん	21.8	黄 砂糖	0.91		
				緑 白ねぎ	21.8	こいくちしょうゆ	1.3	
緑 まいたけ				14.5	●いちご			
黄 綿実油				0.73	緑 いちご	25.5		
				黄 砂糖	4.4	●焼きのり		
	赤 焼きのり (袋)			1.25				
エネルギー 753kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.0g 糖質 101.2g								

24 (火)	白身魚フリッター スープ煮 きゅうりのピクルス 発酵乳			●白身魚フリッター		塩	0.52	
	[白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [スープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[きゅうりのピクルス]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、十分味を含ませる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。			赤 白身魚フリッター	70	こしょう	0.026	
黒糖パン	牛 乳				黄 なたね油	11	うすくちしょうゆ	1.82
					●スープ煮		チキンブイヨン	1.04
					赤 鶏肉	45.5	水	91
					ワイン(白)	1.43	●きゅうりのピクルス	
					緑 キャベツ	45.5	緑 きゅうり	39
					緑 たまねぎ	39	黄 砂糖	1.04
					緑 にんじん	26	塩	0.26
					緑 パセリ	0.65	ワインビネガー	1.04
					緑 マッシュルーム(水煮)	13	うすくちしょうゆ	0.26
					黄 綿実油	0.65	●発酵乳	
		エネルギー 920kcal たんぱく質 41.0g 脂質 37.4g 糖質 96.4g			赤 発酵乳		70	

25 (水)	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁 焼きじゃが			●豚肉と干しずいきのみそ煮		料理酒	0.78
	こ は ん	牛 乳	[豚肉と干しずいきのみそ煮]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しずいきは十分もみ洗いた後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。 ②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しずいきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉	32.5	緑 はくさい	45.5
				赤 うすあげ(冷)	6.5	緑 たまねぎ	26
				緑 青ねぎ	6.5	緑 にんじん	13
こ は ん	牛 乳	牛 乳	緑 干しずいき	0.65	緑 みつば	3.9	
			黄 綿実油	0.35	緑 えのきたけ	13	
			黄 砂糖	1.08	塩	0.46	
			みりん	1.08	うすくちしょうゆ	4.6	
こ は ん	牛 乳	牛 乳	こいくちしょうゆ	0.32	赤 だしこんぶ	0.6	
			赤 赤みそ	3.2	赤 けずりぶし	2.3	
			赤 だしこんぶ	0.065	水	150	
			赤 けずりぶし	0.26	●焼きじゃが		
こ は ん	牛 乳	牛 乳	水	17.55	黄 じゃがいも	60	
			●五目汁		塩	0.2	
			赤 鶏肉	26	黄 綿実油	1.5	
			エネルギー 710kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.4g 糖質 99.6g				

26 (木)	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ 洋なし（カット缶）			●チキンレバーカレーライス		カレールウの素（米粉） 14.6	
	ごはん	牛乳	[チキンレバーカレーライス]①綿実油を熱し、しょうが、にんにく、セロリを香りよくいため、鶏肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、にんじんの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②じゃがいもが半ば柔らかくなれば、鶏レバーを加えて煮、塩、ローレル、カレールウの素で味つけして煮こむ。③配食時にご飯を盛りつけた上に②のカレーをかける。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[洋なし（カット缶）]①洋なしは１人１／３０缶ずつである。	赤 鶏肉	45.5	水	110
				赤 鶏レバー（ペースト）	6.5	●きゅうりとコーンのサラダ	
				黄 ジャがいも	45.5	緑 きゅうり	39
ごはん	牛乳	牛乳	緑 たまねぎ	58.5	緑 コーン（冷）	6.5	
			緑 にんじん	26	黄 砂糖	1.04	
			緑 セロリ	2.6	塩	0.26	
	牛乳	牛乳	牛乳	緑 しょうが	0.65	ワインビネガー	0.65
緑 にんにく				0.65	うすくちしょうゆ	0.26	
黄 綿実油				0.65	黄 綿実油	0.65	
牛乳		牛乳	牛乳	カレー粉	0.3	●洋なし（カット缶）	
	塩			0.2	緑 洋なし（カット缶）	58	
	ローレル			0.013			
	エネルギー 755kcal たんぱく質 27.4g 脂質 15.2g 糖質 118.8g						

27 (金)	中華おこわ 卵スープ キャベツのオイスターソースいため			●中華おこわ		黄	じゃがいもでん粉	0.26	
	[中華おこわ]①もち米は洗い、ぬるま湯につけ、60分間以上おき、湯をきる。くりは液汁を十分にきる。しいたけ（乾）はもどす。料理酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、チキンブイヨン、ごま油、湯（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）を合わせる。②焼き物機に入れる1回量のもち米、①の調味液、焼き豚、くり、しいたけ（乾）をミニバットに入れて混ぜ、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[卵スープ]①鶏肉は料理酒で下味をつける。液卵は流水解凍し、水ときでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）を加える。（解凍後、すみやかに加熱調理する）②湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に加えて煮る。③煮上があれば、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、「卵除去食」の分をとる。最後に液卵を流し入れて煮る。[キャベツのオイスターソースいため]①綿実油を熱し、キャベツをいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味つける。			赤	焼き豚	8	緑	たまねぎ	26
				黄	もち米	20	緑	チンゲンサイ	19.5
レーズンパン				黄	くり（水煮缶）	10	緑	にんじん	13
牛 乳				緑	しいたけ（乾）	0.2		塩	0.3
					料理酒	0.5		こしょう	0.02
					塩	0.1		うすくちしょうゆ	2.1
除去食（卵）					こしょう	0.01		中華スープの素	0.9
					こいくちしょうゆ	0.5		水	150
					チキンブイヨン	0.2	●キャベツのオイスターソースいため		
				黄	ごま油	0.3	緑	キャベツ	45.5
					水	20	黄	綿実油	0.52
				●卵スープ				塩	0.13
				赤	鶏肉	26		こいくちしょうゆ	0.26
					料理酒	0.78		オイスターソース	0.91
				赤	鶏卵（液卵）	26			
				エネルギー 746kcal たんぱく質 32.1g 脂質 19.8g 糖質 102.2g					